Der Mensch im Kreis

Anwendung, Integration und Verantwortung

Arbeits- und Integrationsraum

Dieser Text ist kein Lesetext, sondern ein **Arbeits- und Integrationsraum**.

Er dient nicht dazu, Inhalte zu verstehen oder Erkenntnisse zu sammeln,
sondern dazu, **innere Zustände wahrzunehmen, einzuordnen und verantwortlich mit ihnen umzugehen**.

Das hier vorgestellte Kreismodell ist kein Erklärungsmodell für andere Menschen
und kein Werkzeug zur Veränderung von Verhalten.

Es dient ausschließlich der **Selbstverortung**, der **Begegnungsfähigkeit**
und der **Vermeidung von Überforderung, Eskalation und Fehlanwendung**.

———

Worum es hier geht

Dieser Arbeitsraum übersetzt das Kreismodell aus der Beschreibung in die **lebendige Praxis**.

Er hilft dabei,

- den eigenen inneren Zustand zu erkennen,
- Geschwindigkeit und Belastbarkeit einzuschätzen,
- Begegnungen zwischen Menschen lesbar zu machen,
- Entscheidungen zu treffen, ohne impulsiv zu reagieren.

Es geht dabei **nicht um Veränderung**,
sondern um **Orientierung im gegenwärtigen Moment**.

———

Die innere Logik dieses Arbeitsteils

Die Anwendung folgt einer festen Reihenfolge.
Diese Reihenfolge ist **nicht optional** – sie schützt vor Fehlanwendung.

1. **Eigener Zustand**

– Wo stehe ich gerade?
– Wie schnell bewege ich mich?
– Was ist im Moment möglich – und was nicht?

2. **Begegnung**

– Wo steht der andere?
– Wie groß ist die Distanz?
– Wer kann sich bewegen, ohne sich zu verlieren?

3. **Integration der Ebenen**

– Bauch als Messinstrument
– Kopf als ordnende Instanz
– Bewusstsein als Führungsebene

4. **Konkrete Kontexte**

– Therapie
– Beziehung
– Führung
– Alltag

5. **Grenzen der Anwendung**

– Wann dieses Modell **nicht** eingesetzt werden darf

– Wo Stabilisierung wichtiger ist als Erkenntnis

Ein Modell ohne Grenze ist kein Werkzeug, sondern ein Risiko.

———

Haltung statt Technik

Dieser Arbeitsteil vermittelt **keine Technik**.

Er vermittelt eine **Haltung**:

- Zustände vor Geschichten
- Tempo vor Inhalt
- Bewusstsein vor Reaktion
- Verantwortung vor Kontrolle

Das Modell wird **nicht** benutzt,
um andere zu analysieren, zu verändern oder einzuordnen.

Es wird benutzt,
um **sich selbst klarer zu führen – und anderen nicht zu schaden**.

———

Die Rolle der Arbeitsblätter

Die folgenden Arbeitsblätter sind **kein Pflichtprogramm**
und **kein Mittel zur Selbstoptimierung**.

Sie erfüllen drei Funktionen:

- **Verlangsamung**

Zustände werden sichtbar, bevor sie eskalieren.

- **Versachlichung**

Gefühle werden benennbar, ohne bewertet zu werden.

- **Verantwortung**

Entscheidungen werden nicht delegiert, sondern bewusst getragen.

Die vorgegebenen Begriffe dienen der Orientierung.
Die freien Felder schaffen Raum für das Eigene.

Beides ist notwendig.

Felder dürfen leer bleiben.
Pausen sind ausdrücklich erlaubt.

———

Nutzungshinweise

Dieser Arbeitsteil verlangt **kein Tempo**.

Er darf:

- unterbrochen werden,
- übersprungen werden,
- später wieder aufgenommen werden.

Was wirkt, wirkt leise.

———

🟣 ARBEITSTEIL – ARBEITSBLÄTTER

Anwendung · Verortung · Integration

———

🟣 Arbeitsblatt 1

Aktueller innerer Zustand

(Position im Kreis)

Frage:
Wo befinde ich mich innerlich jetzt?

Bitte ankreuzen und – wenn möglich – mit eigenen Worten ergänzen.
Es geht nicht um richtige Begriffe, sondern um Ehrlichkeit.

□ **Euphorie / Übersteuerung**
(z. B. Getriebenheit, Übermut, innere Unruhe, zu viel Energie)

Eigene Worte / Körpergefühl:

———

□ **Glück / Klarheit / Erkenntnis**
(z. B. Ruhe, Verbundenheit, innere Stimmigkeit, Präsenz)

Eigene Worte / Körpergefühl:

———

□ **Neutral / funktional**
(z. B. sachlich, Alltag, wenig emotionale Bewegung)

Eigene Worte / Körpergefühl:

———

□ **Anspannung / Frustration**
(z. B. Druck, Gereiztheit, innere Enge, Ungeduld)

Eigene Worte / Körpergefühl:

———

□ **Tiefe / Rückzug / Erschöpfung**
(z. B. Leere, Müdigkeit, Überforderung, Abschalten)

Eigene Worte / Körpergefühl:

———

———

🟣 Arbeitsblatt 2

Bewegungsgeschwindigkeit

(innere Dynamik)

Frage:
Wie schnell bewegt sich mein inneres System gerade?

□ Sehr schnell
(getrieben, drängend, nervös, unter Druck)

Woran merke ich das konkret?

_____

□ Mittel / alltagstauglich
(stabil, ansprechbar, funktionsfähig)

_____

□ Langsam
(vorsichtig, reduziert, empfindlich, müde)

_____

□ Stillstand / Blockade
(keine Aufnahme möglich, innerer Rückzug)

_____

_____

🟣 Arbeitsblatt 3

Aufnahmekapazität

(Was ist gerade zumutbar?)

Frage:
Wie viel kann ich im Moment von außen aufnehmen?

□ Voll offen
□ Teilweise offen – nur Wichtiges
□ Eingeschränkt – bitte vorsichtig
□ Geschlossen – ich kann gerade nicht

_____

🟣 Arbeitsblatt 4

Bewegung im Kreis

(Handlungsraum)

Frage:
Welche Bewegung ist im Moment tragfähig?
(Nicht welche „richtig“ wäre, sondern welche möglich ist.)

□ Geschwindigkeit reduzieren
□ Abstand vergrößern (Entlastung)
□ Abstand verringern (Zuwendung)
□ Gespräch verschieben
□ Rückzug akzeptieren
□ Keine Bewegung – Ruhe halten

Bemerkungen:

_____

_____

🟣 Arbeitsblatt 5

Zwei Kreise – Begegnung

(Beziehung · Gespräch · Konflikt)

Fragen:
Wo stehe ich – und wo steht der andere?

Mein Kreis steht bei:

_____

Der andere Kreis wirkt bei:

_____

Hauptunterschied liegt eher bei:
□ Position
□ Geschwindigkeit
□ beidem

Wer kann sich realistisch bewegen?

_____

_____

🟣 Arbeitsblatt 6

Gemeinsamer Mittelpunkt

(Warum lohnt sich Bewegung?)

Frage:
Was verbindet uns – jenseits des aktuellen Problems?

□ Beziehung
□ Familie
□ Vertrauen
□ Respekt
□ Gemeinsames Ziel
□ Sicherheit

□ anderes: _____

Bedeutung dieses Mittelpunkts (eigene Worte):

_____

_____

🟣 Arbeitsblatt 7

Abschlusssatz

(Integration)

Ein Satz.
Nicht schön.
Nur ehrlich.

„Im Moment bin ich innerlich vor allem …“